ШКОЛА гастронома

журнал для тех, кто любит готовить
март 2005 / №6 (32)










www.gastromag.ru
ISSN 1728-6948



Тема конкурса – блюда из птицы

Дорогие друзья!

Дни стали длиннее, зима вернется не скоро, и настроение улучшается с каждым днем. У этого времени года есть только один недостаток: весенний упадок сил. С этой сезонной проблемой помогут справиться наши рецепты.
Напоминаем, что «Школа гастронома» продолжает конкурс на лучшее блюдо для микроволновой печи. Присылайте нам свои рецепты – самые оригинальные будут опубликованы в ближайших номерах журнала. И не забудьте написать пару строк об особенностях приготовления блюд в микроволновке.
В конце года победителю конкурса будет вручен главный приз – микроволновая печь фирмы «Самсунг».
Желаем успехов.

Ваша редакция









содержание

Блюда приготовлены в кулинарной студии AEG под эгидой журнала «Гастрономъ». Компания AEG проводит бесплатные мастер-классы по кулинарии для владельцев техники AEG. Всю информацию по мастер-классам и условиям их посещения вы можете получить по телефону **(095) 775-21-71.**

условные обозначения

блюда, которые подходят для детей

вегетарианское питание

среднее время приготовления блюда

количество порций в рецепте

энергетическая ценность 1 порции

Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **378 ккал**

белки – 9,2 г, жиры – 25,9 г, углеводы – 27 г

* полезный совет

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ®

сложность приготовления блюд
легкие рецепты
рецепты средней сложности
рецепты для опытных кулинаров

пищевая ценность 1 порции



салат из рисовой лапши



Время приготовления: **35 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **190,0 ккал**

белки – 2,5 г, жиры – 14,4 г,
углеводы – 12,6 г

Что нужно:

200 г рисовой лапши
0,5 кочана китайской капусты
1 красная луковица
1 морковка
100 г свежемороженой стручковой фасоли
2 зубчика чеснока
1 лимон
1 ст. л. сахара
4 ст. л. растительного масла
соль, перец по вкусу





Что делать:

1 Фасоль разморозить при комнатной температуре. Вскипятить в сотейнике воду, немного подсолить. На 3 мин. опустить фасоль, затем отбросить ее на дуршлаг и обдать холодной водой. Выложить фасоль на бумажные салфетки, дать обсохнуть. Китайскую капусту вымыть, нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, нарезать полукольцами, сложить в сито и обдать кипятком; дать стечь всей воде. Морковь очистить, нарезать соломкой или натереть на крупной терке.
Из лимона выжать сок. Сложить фасоль, капусту, морковь и лук в блюдо. Посолить, поперчить по вкусу. Добавить сок лимона и сахар. Тщательно перемешать.

2 Чеснок очистить и мелко порубить. Разогреть в сковороде 1 ст. л. растительного масла (по возможности соевого). Положить чеснок и обжаривать, постоянно помешивая, 2 мин. Снять с огня.

3 В большой кастрюле вскипятить воду и 2 мин. варить рисовую лапшу. Быстро переложить лапшу в сковороду с чесноком, вновь поставить на огонь, добавить оставшееся масло и жарить 7 мин. Лапша должна приобрести золотистый цвет.

4 Переложить лапшу с чесноком в блюдо с овощами.

Быстро перемешать и подать к столу. ■





салат с грушей и жареной семгой

для гурманов

Что нужно:

200 г филе семги
1 ч. л. сахара
2 ст. л. соевого соуса
0,5 ч. л. крахмала
1 ч. л. растительного масла
масло для фритюра
100 г смешанного листового салата
1 свежая груша
1 помидор черри
китайская стеклянная лапша

Для заправки:

1 ст. л. оливкового масла
0,5 ч. л. свежей мяты
1 ч. л. белого винного уксуса
0,5 ч. л. сахара
соль, перец по вкусу

Что делать:

1. Семгу крупно нарезать, натереть сахаром, перемешать с соевым соусом.
Не прекращая перемешивать, добавить крахмал и масло.
2. Обжаривать семгу во фритюре 20 сек. Обсушить бумажной салфеткой.
3. Сделать заправку.
Перетереть вместе мяту, уксус и сахар и, не переставая размешивать, по каплям влить масло. Приправить.
4. На тарелку выложить обжаренную семгу, поверх нее – листья салата. Полить заправкой. Грушу тонко нарезать, выложить сверху. Украсить помидорами черри и лапшой, обжаренной во фритюре 5–6 сек.





салат | из фасоли с оливками

Спонсор рецепта – Мистраль

Время подготовки: **8–10 часов**
Время приготовления: **2 часа**
Порций: **4**
1 порция: **317,7 ккал**

белки – 13,0 г, жиры – 15,1 г,
углеводы – 32,4 г



Что нужно:

200 г фасоли Мистраль Пинто
100 г оливок без косточек
100 г маслин без косточек
1 большая луковица
1 лимон
1 ст. л. сахара
1 зубчик чеснока
1 лавровый лист
1 пучок кинзы
50 г очищенных грецких или кедровых орехов
соль, перец по вкусу







Что делать:

1 Лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Лимон вымыть, выжать из него сок. Сложить лук в миску, влить лимонный сок. Добавить сахар, перемешать, плотно накрыть крышкой или пищевой пленкой. Поставить в холодильник на ночь.

2 Фасоль Мистраль Пинто залить водой так, чтобы она была полностью покрыта, и оставить в теплом месте на 2 ч. Откинуть фасоль на дуршлаг, промыть. Залить свежей водой, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь. Чеснок очистить и добавить вместе с лавровым листом к фасоли, подсолить. Варить под неплотно закрытой крышкой до готовности, 1,5 ч. Слить воду, удалить чеснок и лавровый лист. Дать фасоли остыть.



3 Оливки и маслины откинуть на дуршлаг, 1 ст. л. рассола из-под оливок сохранить. Оливки и маслины разрезать вдоль пополам. Кинзу вымыть, обсушить бумажными салфетками и нарезать. Грецкие орехи крупно порубить ножом. Если вы используете кедровые орешки, их рубить не надо.

4 Добавить в маринованный лук сохраненный рассол из-под оливок и орехи, перемешать. Выложить в салатницу фасоль, оливки, маслины и зелень, перемешать.

Заправить луком с орехами.



* **Блюда из бобовых популярны во всем мире. Питательные и вместе с тем не очень калорийные, они незаменимы на повседневном и праздничном столе.**
* **Мистраль предлагает широкий ассортимент различных сортов сушеной фасоли и чечевицы. Причем каждый сорт используется по-своему, и к каждому нужен отдельный подход.**

КСТАТИ

ФАСОЛЬ Мистраль сорта Пинто обладает традиционным вкусом, она мягкая и рассыпчатая и поэтому практически универсальна – отлично подходит как для первых, так и для вторых блюд.



Фасоль Пинто хорошо добавлять в салаты. Перед приготовлением ее необходимо на несколько часов замочить в холодной воде. Если фасоль переварилась, сделайте из нее паштет или острый соус.



икра | грибная

Время подготовки: **1 час**
Время приготовления: **20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **185,6 ккал**

белки – 8,8 г, жиры – 14,5 г,
углеводы – 4,9 г

Что нужно:

100 г сушеных грибов
1 луковица
1 морковка
1 зубчик чеснока
1 яйцо
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. оливкового майонеза
соль, перец по вкусу

Что делать:

1 Грибы замочить на 1 ч в теплой кипяченой воде. Воду слить, грибы тщательно промыть и мелко нарезать. Лук, чеснок и морковь очистить, нарезать. Яйцо отварить вкрутую.

2 Разогреть в сковороде растительное масло, обжаривать в нем лук, морковь и чеснок 7 мин. Добавить грибы, обжаривать еще 5 мин.

3 Обжаренные грибы с овощами выложить в блендер, добавить яйцо, соль и перец по вкусу. Измельчить. Добавить майонез и перемешать.







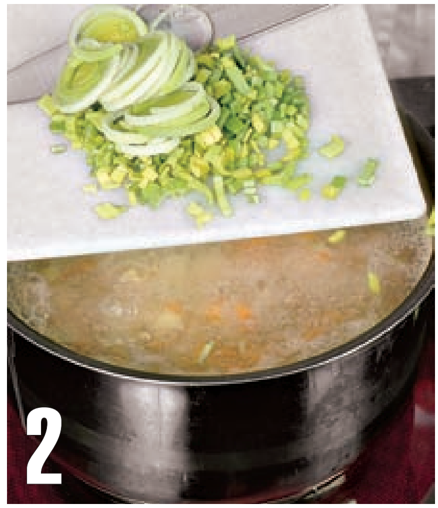
наш совет



Сухие грибы можно заменить 200 г свежих шампиньонов, добавив при их обжаривании 1 ч. л. СУПЕР ГРИБНОГО бульона МАГГИ®.









рассольник
постный с луком-пореем

Время приготовления: **45 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **151,2 ккал**

белки – 4,7 г, жиры – 0,5 г,
углеводы – 31,9 г

Что нужно:

4 небольших соленых огурца
4 небольшие картофелины
1 морковка
50 г корневого сельдерея
1 стебель лука-порея
0,5 стакана риса
2 лавровых листа
зелень укропа и петрушки
соль, перец по вкусу

Что делать:

1 Вскипятить 1,5 л воды, посолить по вкусу. Картофель, морковь и корень сельдерея очистить, нарезать кубиками среднего размера и положить в кастрюлю с кипящей водой. Готовить 7 мин.

2 Лук-порей тщательно вымыть. Зеленую часть нарезать небольшими квадратами, белую – тонкими кольцами. Добавить в суп и готовить 3 мин.

3 Огурцы очистить от кожуры, нарезать и ввести в рассольник. Довести суп до кипения, уменьшить огонь и готовить 10 мин. Снять с огня, добавить нарезанную зелень, приправить солью и перцем по вкусу. Накрыть крышкой и дать настояться 7 мин.

КСТАТИ

Для усиления вкуса одновременно с огурцами в рассольник можно добавить стакан процеженного через марлю огуречного рассола.



Суп из кукурузы с мидиями

Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **238,5 ккал**

белки – 14,1 г, жиры – 3,9 г, углеводы – 7,9 г

Что нужно:

1 морковка, 1 луковица
1 стебель черешкового сельдерея
1 лавровый лист
300 г мидий, консервированных в собственном соку
400 г консервированной кукурузы
200 мл белого сухого вина
500 мл молока
2 ст. л. растительного масла
соль, перец по вкусу







Что делать:

1 Мидии откинуть на сито, чтобы стек весь сок. В сотейнике вскипятить белое сухое вино. Положить мидии, уменьшить огонь и готовить, регулярно помешивая, пока все вино не выпарится.

* **Если мидии были законсервированы в маринаде со специями, перед добавлением в вино их необходимо промыть в проточной воде.**

2 Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусками. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Хорошо разогреть в сотейнике растительное масло, положить овощи и обжаривать их, постоянно помешивая, в течение 3 мин. Уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой и оставить на плите.

* **Вместо черешкового сельдерея можно использовать 50 г корневого. Его надо очистить, нарезать и обжарить вместе с другими овощами.**

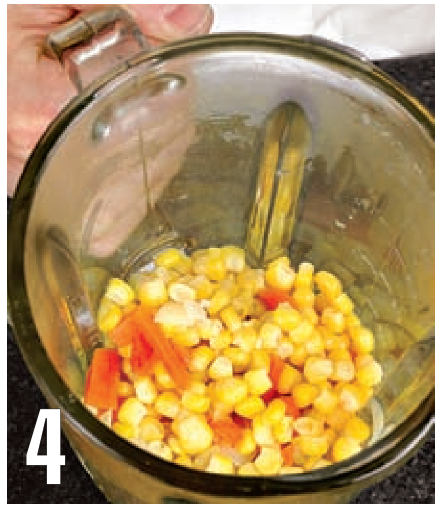
3 Вскипятить в кастрюле 0,5 л воды, добавить кукурузу вместе с соком; варить 3 мин. Получившийся бульон процедить через сито в другую кастрюлю. Примерно 100 г кукурузы отложить. Оставшуюся добавить в сотейник к обжаренным овощам. Готовить еще 2 мин., снять с огня и дать немного остыть.

4 Переложить овощи из сотейника в чашу блендера, измельчить в пюре.

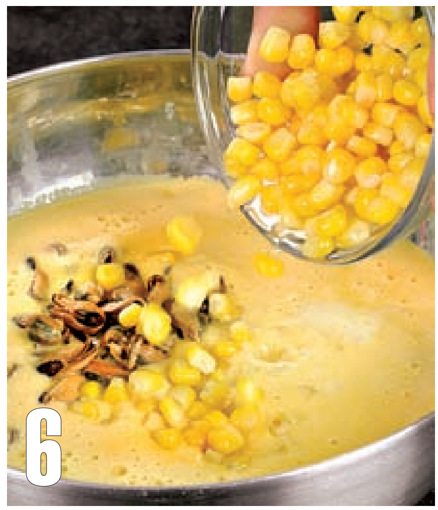
* **Если у вас нет блендера, овощи можно растолочь, а затем протереть через мелкое сито. В этом случае их надо тушить немного дольше, 10 мин.**

5 Выложить овощное пюре в кастрюлю с процеженным бульоном. Влить молоко, добавить лавровый лист, соль, перец, размешать, поставить на огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь, неплотно накрыть кастрюлю крышкой.

6 Добавить в суп мидии и отложенную кукурузу, перемешать и снять с огня. Разлить по тарелкам. Подавать с кусочками обжаренного белого хлеба. ■







Кстати



Для консервирования используют КУКУРУЗНЫЕ ЗЕРНА молочно-восковой спелости. Именно на этой стадии содержащиеся в них полезные вещества лучше всего усваиваются организмом. Благодаря современной технологии кукурузные зерна не теряют своей питательной ценности. Имейте в виду: по вкусу, цвету и запаху консервированная кукуруза должна быть максимально близка к исходному продукту.



рыба | запеченная в листьях лука-порея



Время приготовления: **1 час 45 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **279 ккал**

белки – 26,2 г, жиры – 15,3 г,
углеводы – 9,1 г



Что нужно:

2 куска филе пикши
2 луковицы
2 зубчика чеснока
1 небольшой острый перчик
0,5 ч. л. молотого кориандра
0,5 ч. л. молотой куркумы
0,5 лимона
2 лавровых листа
8 крупных листьев лука-порея
соль по вкусу
3 ст. л. растительного масла







Что делать:

1 Репчатый лук, чеснок и острый перец очистить, очень мелко нарезать. С лимона снять теркой цедру. Разогреть в сковороде 2 ст. л. растительного масла и обжарить в нем подготовленные овощи (3 мин.). Добавить цедру, кориандр и куркуму. Посолить по вкусу. Готовить на небольшом огне, периодически помешивая, еще 4 мин. Снять с огня.

2 Филе пикши вымыть, тщательно обсушить бумажными салфетками. Уложить на каждый кусок слой приготовленной овощной пасты, разровнять. Накрыть пищевой пленкой, поставить в холодильник на 1 ч.

3 Зеленую часть лука-порея разобрать на листья и вымыть. В кастрюле вскипятить воду, немного подсолить. На 2 мин. опустить в кипящую воду листья, откинуть на дуршлаг и опустить в холодную воду – благодаря этому листья порея сохранят свой яркий цвет.

4 Разогреть духовку до 180 °С. Положить 4 листа порея на разделочную доску так, чтобы они слегка заходили один на другой. Уложить на них филе пикши, присыпать мелко раскрошенным лавровым листом. Свернуть в рулет. Таким же образом завернуть второй кусок филе. Сбрызнуть рулеты оставшимся растительным маслом, уложить на противень и запекать в духовке 30 мин. ■





* **Лук-порей, особенно его среднюю часть, необходимо несколько раз очень тщательно промывать, так как между его листьями часто скапливаются земля и песок.**
* **У порея есть уникальное свойство: при хранении количество витамина С в нем не уменьшается, а увеличивается. Храните порей в холодильнике, завернутым в целлофан.**

КСТАТИ



Обычно используется только белая часть ЛУКА-ПОРЕЯ, но зеленой тоже не стоит пренебрегать. Несмотря на то что у листьев порея довольно грубый вкус, при правильной обработке (см. рецепт) из них можно приготовить много интересных блюд.
Кроме того, зеленые листья можно использовать для украшения.



филе индейки с картофельными клецками

Время приготовления: **1 час 10 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **399,7 ккал**

белки – 22,5 г, жиры – 13,4 г,
углеводы – 47,2 г



Что нужно:

1 пакетик (120 г) картофельного пюре МАГГИ®
2 ч. л. СУПЕР ЗОЛОТОГО бульона МАГГИ®
1 стакан молока
175 г муки
75 г манной крупы
2 грудки индейки
2 стебля сельдерея
2 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
200 мл куриного бульона
1 пучок базилика
соль, перец по вкусу







Что делать:

1 Приготовить картофельное пюре МАГГИ®. Для этого вскипятить в кастрюле 2 стакана воды, сразу же снять с огня, добавить молоко, а затем картофельные хлопья; тщательно перемешать.

2 Добавить в получившееся картофельное пюре муку и манную крупу. Размешать до однородности.

3 Присыпать рабочую поверхность мукой. Выложить картофельное тесто, скатать из него несколько колбасок диаметром 2 см. Нарезать их кусочками по 1 см. Каждый кусочек прижать вилкой так, чтобы на поверхности остались бороздки. Выложить клецки на доску, присыпанную мукой. Оставить на 15 мин.

4 Филе индейки нарезать длинными тонкими полосками, обвалять в муке, смешанной с небольшим количеством соли. Сельдерей и чеснок очистить, мелко нарубить. Разогреть в сковороде растительное масло. Поджарить филе индейки до румяной корочки, 4 мин. Добавить сельдерей и чеснок, готовить еще 3 мин., периодически помешивая. Уменьшить огонь и накрыть крышкой.

5 Приготовить 1 л СУПЕР ЗОЛОТОГО бульона МАГГИ®. Влить в сковороду с индейкой 200 мл бульона, тушить под крышкой 10 мин.

6 Базилик вымыть, обсушить бумажными салфетками, разобрать на листья. Разогреть оставшийся бульон МАГГИ®, всыпать клецки и варить на сильном огне 7 мин. Откинуть на дуршлаг. Выложить на блюдо. Сверху положить филе индейки, посыпать зеленью базилика.

* **Картофельные клецки можно приготовить и отварить заранее, положить их в один слой на плоское блюдо или поднос, накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник.**
За несколько минут до подачи блюда на стол обжарить клецки в небольшом количестве растительного масла. ■







Кстати

*** В картофельную массу для клецок можно добавить 40 г тертого сыра. После варки советуем заправить клецки 1 ст. л. растительного масла, чтобы они не слипались.**
*** Картофельное пюре МАГГИ® можно использовать не только как простой повседневный гарнир к мясным или рыбным блюдам. На его основе легко приготовить картофельный суп, пиццу, крокеты, испечь пирог или оладьи.**





Это стоит попробовать!

Новые рецепты от Кулинарной студии МАГГИ

Сегодня всё больше людей приобщаются к соблюдению постов. Великий пост, самый продолжительный в году, длится 40 дней, предшествующих празднику Пасхи. Многие думают, что пост – это только простая еда и небогатый выбор продуктов, однако это совсем не так. Существует множество рецептов очень вкусных постных блюд, и в этом выпуске МАГГИ® поделится с Вами некоторыми из них.

Попробуйте приготовить нежный, румяный и сытный картофельный пирог с овощами или ароматное овощное ризотто. Не сомневайтесь: вся семья будет приятно удивлена Вашим кулинарным искусством – как, впрочем, и тем, что постные блюда могут быть такими вкусными!







пирог

картофельный с овощами

Время приготовления: **60 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **166,3 ккал**

белки – 4,7 г, жиры – 8,3 г, углеводы – 18,2 г

Что нужно:

1,5 ч. л. СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей»
10 ст. л. КАРТОФЕЛЬНОГО ПЮРЕ МАГГИ®
100 г шампиньонов
100 г цветной капусты
100 г брюссельской капусты
50 г панировочных сухарей
2 ст. л. растительного масла









Что делать:

1 В 500 мл кипящей воды положить 1 ч. л. СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей». Добавить КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ МАГГИ®, перемешать, дать постоять.

2 Приготовить начинку: грибы нарезать ломтиками, обжаривать в 2 ст. л. разогретого растительного масла в течение 5 мин.

3 Брюссельскую и цветную капусту варить в течение 4 мин. в кипящей воде, откинуть на дуршлаг. Грибы перемешать с капустой, добавить 0,5 ч. л. СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей».

4 Картофельное пюре разделить на 2 части. Форму для запекания смазать растительным маслом, посыпать панировочными сухарями, выложить ровным слоем половину картофельного пюре, сверху положить начинку и закрыть оставшейся частью пюре. Выпекать в духовке при 200 °С в течение 20 мин.

СОВЕТ ОТ МАГГИ

Грибной соус к блюду – 50 г грибов нарезать соломкой, обжаривать в 2 ст. л. растительного масла с 1 головкой нарезанного кубиками репчатого лука в течение 3 мин. Добавить 2 ст. л. муки, 500 мл ГРИБНОГО бульона МАГГИ® и прокипятить 2 мин.

овощное

ризотто

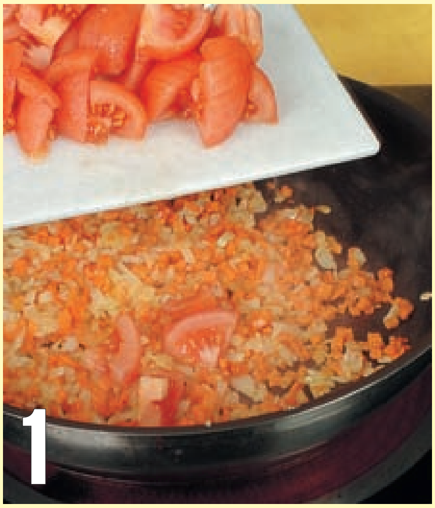
Время приготовления: **60 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **379,6 ккал**

белки – 5,8 г, жиры – 4,2 г, углеводы – 79,6 г

Что нужно:

1,5 ч. л. СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей»
1 стакан (170 г) риса
70 г чернослива без косточек
70 г кураги
1/2 стакана изюма
2 помидора
1 морковка
1 луковица
1 зубчик чеснока
1 ст. л. растительного масла
зелень укропа и петрушки по вкусу











Что делать:

1 Морковь и лук очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить до золотистого цвета. Добавить очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками помидоры и жарить до выкипания жидкости.

2 Всыпать в сковороду с овощами рис и, помешивая, жарить на сильном огне в течение 5 мин. Влить 1/2 стакана горячей кипяченой воды и тушить, помешивая, пока рис не впитает всю воду. Добавить еще 1 стакан горячей воды, СУПЕР ПРИПРАВУ МАГГИ® «10 овощей», перемешать и тушить до готовности.

3 Зелень мелко нарезать, перемешать с измельченным чесноком и добавить в блюдо за 10 мин. до готовности.

4 Чернослив и курагу нарезать ломтиками, перемешать с изюмом и добавить в блюдо за 2 мин. до готовности.

СОВЕТ ОТ МАГГИ

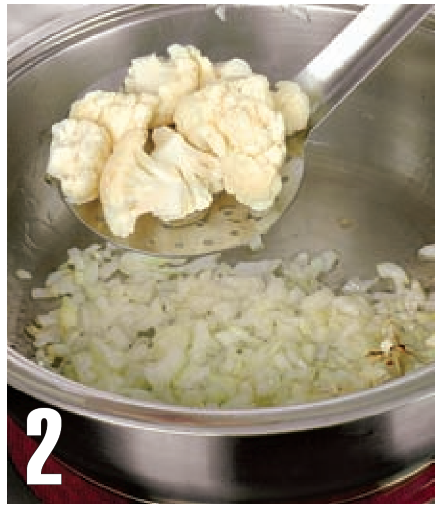
Чтобы ризотто получилось более питательным, за 10 мин. до готовности добавьте в него предварительно обжаренные с луком грибы. Нарежьте 100 г шампиньонов ломтиками, луковицу – кубиками и обжаривайте все вместе на растительном масле 5 мин.



Товар сертифицирован









ОГУРЦЫ | ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **119,9 ккал**

белки – 3,4 г, жиры – 7,8 г,
углеводы – 9,0 г

Что нужно:

2 длинных огурца
2 луковицы
2 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
100 мл сухого красного вина
400 г цветной капусты
1 ч. л. сухого тимьяна
соль, перец по вкусу

Что делать:

1 Лук и чеснок очистить, мелко нарубить. Цветную капусту вымыть, разобрать на небольшие соцветия. Огурцы вымыть, очистить от кожицы, разрезать вдоль на две половины. Каждую половинку нарезать кусочками длиной 5 см.

2 Хорошо разогреть в сотейнике растительное масло, обжаривать в нем лук и чеснок 2 мин. Добавить цветную капусту, влить вино и готовить еще 3 мин.

3 Добавить в сотейник тимьян, соль и перец по вкусу, перемешать, уменьшить огонь. Положить сверху кусочки огурцов, накрыть крышкой и тушить 15 мин.

КСТАТИ

Это блюдо – отличный гарнир к бараньим или свиным отбивным. Его можно подать и как закуску, заправив небольшим количеством майонеза.



пирог | ирландский мясной

Время приготовления: **2 часа 35 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **310,4 ккал**

белки – 31,6 г, жиры – 74,8 г,
углеводы – 46,0 г



Что нужно:

Для теста:

175 г сливочного масла
350 г муки
1 яйцо

900 г свинины без костей
200 г бекона
1 большая луковица
3 морковки
3 черенка сельдерея
50 мл белого сухого вина
2 ст. л. кумина
2 ст. л. муки







Что делать:

1 Лук, морковь и сельдерей очистить, мелко нашинковать. Бекон нарезать небольшими кусочками. Раскалить сковороду, положить в нее бекон, уменьшить огонь до среднего и готовить, постоянно помешивая, пока из бекона не вытопится жир. Слить его в отдельную посуду, оставив в сковороде только 2 ст. л. Добавить лук, сельдерей и морковь, жарить 2 мин., помешивая. Снять с огня.

2 Мясо вымыть, нарезать кусочками величиной с кубик сахара-рафинада. В отдельной сковороде разогреть 1 ст. л. жира. Обжаривать мясо небольшими порциями по 4 мин., до образования корочки. В последнюю порцию добавить кумин. Сложить все обжаренное мясо в сковороду. Добавить еще 1 ст. л. жира, влить вино. Накрыть крышкой и тушить 10 мин., время от времени помешивая.

3 Добавить к мясу обжаренные овощи, муку, тщательно перемешать. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и готовить 40 мин. Приправить солью и перцем, дать остыть.

4 Приготовить тесто. Масло нарезать на кусочки, положить в сотейник. Влить 125 мл воды. Размешать, поставить на огонь, довести до кипения. Сразу же снять с огня. Всыпать всю муку, перемешать. Вымешивать деревянной ложкой, пока тесто не соберется в гладкий блестящий шар. Переложить его на присыпанную мукой рабочую поверхность. Накрыть пищевой пленкой и дать остыть.

5 Разогреть духовку до 190 °С. Форму для выпечки смазать небольшим количеством растительного масла. Одну треть теста отложить. Остальное раскатать слоем 3 мм и выложить в форму для выпечки так, чтобы были закрыты дно и бортики. Выложить на тесто начинку.

6 Отложенную часть теста раскатать в тонкий пласт. Накрыть им пирог и защипнуть края. Смазать верх яйцом. Поставить в духовку и выпекать 1 ч. Вынуть из духовки и оставить в форме на 20 мин., затем вынуть.

Подавать горячим или холодным. ■







наш совет

Если свинина очень жирная, то вместо бекона можно использовать срезанный с нее тонкими полосками жир. Шкварки не стоит добавлять в начинку. Соберите их шумовкой и выбросьте. Иногда в такой пирог добавляют крупно нарезанные грибы или проваренную красную фасоль – и он становится более сытным. Пирог можно испечь заранее, завернуть в пищевую пленку и поставить в холодильник. А за полтора часа до подачи на стол разогреть в духовке на небольшом огне (150 °С).



фузилли «примавера»



Время приготовления: **25 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **368,1 ккал**

белки – 12,4 г, жиры – 11,7 г, углеводы – 53,3 г

Что нужно:

250 г макаронных изделий фузилли (спиральки)
200 г томатов в собственном соку
150 г свежемороженой брокколи
0,5 зеленого сладкого перца
0,5 красного сладкого перца
100 г консервированной кукурузы
2 соленых огурца
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 пучок петрушки
30 мл белого сухого вина
1 ч. л. сахара
2 ст. л. оливкового масла
50 г пармезана
соль, перец по вкусу





Что делать:

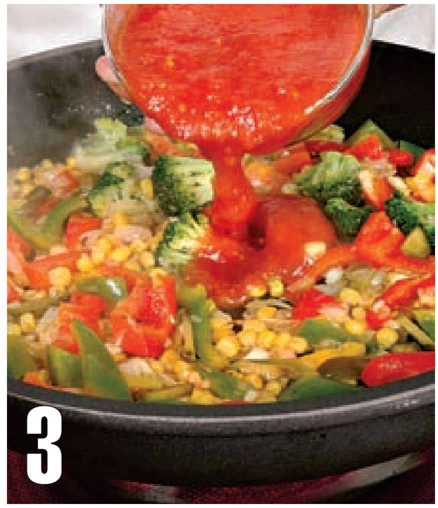
1 В большой кастрюле вскипятить воду, посолить. Положить фузилли и варить 5 мин. Откинуть на дуршлаг, дать стечь всей воде. Переложить в кастрюлю, добавить 1 ст. л. оливкового масла, перемешать, накрыть крышкой и отставить. Перцы вымыть, удалить сердцевину и плодоножку, мякоть нарезать брусочками. Огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкими полукружьями. Брокколи разобрать на небольшие соцветия. Кукурузу откинуть на дуршлаг, дать стечь всей жидкости.

2 Лук и чеснок очистить, мелко нашинковать. В сковороде разогреть оставшееся оливковое масло, обжарить в нем лук и чеснок (2 мин.).

3 Добавить овощи в сковороду с луком и чесноком. Томаты мелко порезать и добавить к овощам вместе с соком.
Влить вино. Добавить сахар, соль и перец по вкусу. Готовить 7 мин. на среднем огне, периодически помешивая.

4 Сыр натереть на терке. Зелень вымыть, обсушить бумажными салфетками и мелко нарезать. Выложить отваренные макароны в сковороду с соусом, накрыть крышкой и прогреть на среднем огне в течение 4 мин.

Перед подачей посыпать пасту сыром и зеленью.





проще простого

дижонский салат из трехцветной пасты

Что нужно:

400 г трехцветной пасты фузилли
2/3 стакана растительного масла
по 1 ст. л. яблочного уксуса и майонеза
по 1 ч. л. дижонской горчицы и молотой паприки
200 г черешкового сельдерея
150 г бекона одним куском
2 сваренных вкрутую яйца
2 пера зеленого лука
пучок кинзы

Что делать:

1. Сварить фузилли до готовности. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой.
2. Смешать масло, уксус, горчицу и майонез. Бекон порезать кубиками и обжаривать 2–3 мин. Яйца порубить. Лук, кинзу и сельдерей измельчить. Добавить все ингредиенты и специи в соус, заправить им пасту. Перемешать и охладить в течение 2–3 ч.





хлебцы | с цукатами

Время приготовления: **3 час 05 мин.**
Порций: **20**
1 порция: **140,3 ккал**

белки – 2,9 г, жиры – 2,9 г,
углеводы – 27,9 г



Что нужно:

350 г муки
щепотка соли
0,5 ст. л. сухих дрожжей
1 стакан молока
3 ст. л. сахара
50 г сливочного масла
2 яйца
1 ст. л. какао-порошка
400 г цукатов разных цветов







Что делать:

1 Сливочное масло заранее вынуть из холодильника, чтобы оно нагрелось до комнатной температуры. Муку просеять вместе с солью. Молоко слегка разогреть, перелить в миску, всыпать дрожжи, сахар и половину муки. Тщательно перемешать. Накрыть миску пищевой пленкой, оставить в теплом месте на 1 ч.

2 Всыпать в поднявшееся тесто оставшуюся муку и какао, добавить размягченное сливочное масло. Вымешивать тесто, пока оно не станет гладким и эластичным.

3 Цукаты нарезать небольшими кубиками, вмешать в тесто. Снова накрыть миску с тестом пищевой пленкой, оставить в теплом месте еще на 40 мин.

* **Чем разнообразнее будут купленные вами цукаты, тем красивее получатся хлебцы. Нарезать цукаты тоже можно по-разному – помельче и покрупнее. К цукатам хорошо добавить изюм и измельченные орехи.**

4 Разогреть духовку до 180 °С. Противень накрыть листом пергамента, смазанным растительным маслом. Тесто выложить на присыпанную мукой рабочую поверхность, раскатать в пласт толщиной 3 см. Переложить на противень, дать постоять 20 мин. Поставить в духовку и выпекать 35 мин. Разрезать корж на куски. **Подавать теплым.**





* **Тем, кто соблюдает Великий пост, мы предлагаем испечь хлебцы с цукатами из постного теста. Молоко можно заменить стаканом теплой кипяченой воды, вместо сливочного масла использовать растительное, а яйца просто исключить. В этом случае добавьте в тесто 1,5 ч. л. пекарского порошка (разрыхлителя). Когда оно поднимется, обомните его и дайте подняться еще раз.**

Кстати



ЦУКАТЫ, засахаренные кусочки фруктов, ягод или овощей, сохраняют естественный цвет продукта, из которого они сделаны. Они не только придают кондитерским изделиям характерный вкус, но и украшают его.
Чтобы цукаты распределились в тесте более равномерно, их можно предварительно обвалять в муке.



МУСС маковый с абрикосовым соусом

Время приготовления: **25 мин. + 2 часа**
Порций: **4**
1 порция: **415,3 ккал**

белки – 11,1 г, жиры – 21,1 г,
углеводы – 45,2 г



Что нужно:

50 г мака
2 ст. л. молока
20 г желатина
4 белка
250 г сметаны
100 мл сливок жирностью 20%
200 г кураги
2 ст. л. ликера «Амаретто»
5 ст. л. сахара







Что делать:

1 Белки охладить в холодильнике. Молоко влить в сотейник, добавить мак, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, накрыть крышкой и дать остыть до комнатной температуры.

2 Желатин замочить в небольшом количестве теплой кипяченой воды. Когда он набухнет, отжать его рукой, переложить в кастрюлю и растопить на небольшом огне в 1 ст. л. воды. Снять с огня. С помощью миксера смешать сметану со сливками. Не прекращая взбивать, очень тонкой струей влить в получившуюся смесь растопленный желатин.

3 Взбить охлажденные белки с 3 ст. л. сахара в крутую пену, добавить распаренный в молоке мак. Осторожно перемешать легкими движениями, чтобы белок не осел.

4 Добавить взбитые белки с маком к сливочно-сметанному крему, перемешать. Разлить по формочкам и поставить в холодильник на 2 ч.

* **Вынуть мусс из формочек будет намного проще, если дно и бока посуды выстелить смазанной растительным маслом пищевой пленкой. При этом края пленки должны на несколько сантиметров выступать за край формочек. Поверхность мусса получится ребристой.**

5 Приготовить абрикосовый соус. Курагу вымыть, нарезать маленькими кубиками. Оставшийся сахар растопить в сотейнике до золотистого цвета; влить 100 мл воды, размешать. Всыпать нарезанную курагу, влить ликер и готовить на медленном огне, время от времени помешивая, 5 мин.

6 Половину приготовленной кураги переложить в чашу блендера, измельчить в пюре. Смешать с неразмельченной курагой. Если соус получился слишком густой, можно добавить 1–2 ст. л. молока.

Мусс вынуть из холодильника, перевернуть на сервировочные тарелки. Подавать с абрикосовым соусом. ■







КСТАТИ

Вкус макового мусса можно разнообразить, используя в качестве подливы фруктовое или ягодное варенье. Клубничное, малиновое, абрикосовое или медовое варенье «Для внучат» не только обогатит вкусовую гамму, но и украсит этот десерт. Варенье «Для внучат» производят в вакуум-аппаратах при пониженной температуре кипения, что позволяет сохранять в плодах все полезные вещества.





напитки

на основе минеральной воды

О пользе минеральной воды хорошо известно. С ее помощью лечат различные заболевания, снимают усталость и похмелье, наконец, просто утоляют жажду. С давних времен минеральная вода используется и в кулинарии. Например, кляр, приготовленный на минеральной газированной воде, будет намного пышнее.

мятный джулеп

Время приготовления: **10 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **0 ккал**

белки – 0 г, жиры – 0 г,
углеводы – 0 г

Что нужно:

1 л минеральной воды
4 веточки мяты
1 лайм





Что делать:

1а Мяту вымыть, обсушить бумажными салфетками и нарезать вместе со стеблем. Влить в чашу блендера 100 мл минеральной воды, положить мяту и измельчить. Чтобы получившееся пюре стало более нежным, протереть его через сито.

1б Лайм вымыть, разрезать пополам. Из одной половины выжать сок и добавить в мятное пюре. Вторую половину лайма нарезать тонкими кружками – для украшения. Разложить пюре по бокалам, влить оставшуюся минеральную воду, перемешать. Украсить бокалы дольками лайма и листиками мяты.

напиток с клюквой и гранатом

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **11,4 ккал**

белки – 0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 2,7 г

Что нужно:

1 л минеральной воды
200 г клюквы
1 гранат
сахар по вкусу





кстати

Для приготовления этих напитков можно использовать газированную и негазированную минеральную или ключевую воду.

Что делать:

2а Гранат вымыть, срезать верхушку. Ножом сделать на кожуре несколько глубоких продольных надрезов. Опустить гранат в широкую миску с водой, очистить от кожуры. Аккуратно освободить зернышки от внутренних перепонок. Клюкву перебрать, промыть и выложить на бумажные салфетки, чтобы стекла вся вода.

2б Сложить зерна граната и клюкву в сито, с помощью деревянного пестика отжать сок.
Добавить сок в емкость с минеральной водой, перемешать и разлить по бокалам.



Подписаться на журналы «Гастрономъ» и «Школа гастронома» через редакцию очень просто.

1. Заполните квитанцию. Укажите ФИО, адрес, на который будет приходить заказная бандероль с журналами, телефон.

2. Поставьте отметку на выбранном варианте.

- Стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – 65 руб. Вы можете подписаться на любые номера в течение 2005 г. Отметьте их в квитанции.

  Оформив подписку до 10-го числа текущего месяца, вы будете получать журнал со следующего месяца. Журнал выходит 1 раз в месяц.
- Стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – 30 руб. Журнал выходит 2 раза в месяц. Стоимость подписки на один месяц – 60 руб. Вы можете подписаться на любые номера в течение 2005 г.

  Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы будете получать журнал со следующего месяца.

3. Оплатите квитанцию в любом отделении Сбербанка РФ. Копию оплаченной квитанции отправьте к нам в редакцию по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1, или по факсу: (095) 725-1074.

- В случае неполной информации в квитанции мы будем ориентироваться на уплаченную вами сумму.
- Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение 3 дней с момента выхода журнала.
- В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.

Вы также можете оформить подписку на наши журналы и в других странах.

1. Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.

Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn» Acc. №40702840538040205252 with Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T. Code: SARRUMM

Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia

Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N, Acc.890-0057-610

2. Укажите ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ ФИО, адрес, на который будет приходить бандероль с журналами, телефон.

3. Укажите, на какие журналы, какие месяцы и в каком количестве вы оплачиваете подписку.

4. Для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины:

- стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – $2,80
- стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – $1,50

5. Для остальных стран:

- стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – $7,70
- стоимость 1 номера журнала«Школа гастронома» – $3,00

Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

Также подписаться на журнал можно в любом отделении связи или через подписные агентства.

АПР: объединенный каталог «Пресса России»

44140, 44141 – Гастрономъ;

84584, 83273 – Школа гастронома

Роспечать: каталог агентства «Роспечать»

81150, 81158 – Гастрономъ;

83316, 83284 – Школа гастронома

МАП: каталог российской прессы

ПОЧТА РОССИИ

12598, 99378 – Гастрономъ;

12599, 11308 – Школа гастронома

Интер-почта-2003:

тел. (095) 500-0060 (по Москве)

(095) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)

Вся пресса: тел. (095) 787-3445

Коммерсант-Челябинск: тел. (3512) 60-7135

Обновление: г. Сергиев Посад,

тел. (254) 6-0983

ЧП Мостовщикова С.М.:

г. Тюмень, тел. (3452) 39-8809

Подписное агентство KSS:

г. Киев, тел. (044) 464-0220

30850 – Гастрономъ;

34035 – Школа гастронома

Извещение

ЗАО «Издательский Дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)

7743038046 (ИНН получателя платежа) № 40702810338040105252 (номер счета получателя платежа)

в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)

БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал
- ☐ ГАСТРОНОМЪ
- ☐ ШКОЛА гастронома
- ☐ ГАСТРОНОМЪ + ШКОЛА гастронома

на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ________ руб. ______ коп.

Сумма платы за услуги ______ руб. ______ коп.

Итого: ____________ руб. ______ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский Дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)

7743038046 (ИНН получателя платежа) № 40702810338040105252 (номер счета получателя платежа)

в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)

БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал
- ☐ ГАСТРОНОМЪ
- ☐ ШКОЛА гастронома
- ☐ ГАСТРОНОМЪ + ШКОЛА гастронома

на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ________ руб. ______ коп.

Сумма платы за услуги ______ руб. ______ коп.

Итого: ____________ руб. ______ коп.

Кассир

анонс







супы	борщ с черносливом
	финский рыбный суп
мясо	баранина с рататуем
рыба	фаршированные кальмары
основы	гречневая каша
выпечка	«кулечки» с картофелем
десерт	рисовые шарики в клюквенном сиропе

■ **следующий номер выйдет 4 апреля**

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 2005 г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

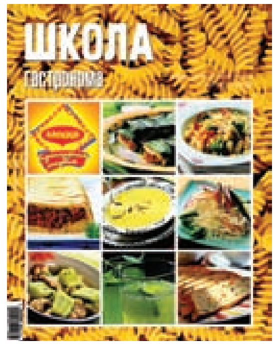
« » 2005 г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон



№6 (32), март 2005

ШКОЛА гастронома

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Редакция:
главный редактор Андрей Захарин
главный художник Ирина Лещенко
зам. главного редактора Александр Стариков
бильдредактор-стилист Екатерина Овсепян
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова
фотограф Дмитрий Курбатов
редакторы Александр Ильин, Ирина Мосолова, Татьяна Олефиренко
корректор Любовь Никифорова
над номером работали Вадим Жадько, студия Дмитрия Байрака, Валентина Билунова
повар-консультант Константин Жук
исполнительный директор Ольга Ткалич
директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Елена Матвеева, Жанна Русакова, Марина Челознова
тел.: 725-1071
Отдел маркетинга: Евгений Матяш, Анна Мельникова
тел.: 725-1070
Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Соколов (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
Подписка: Ольга Никулушкина
тел.: 792-5562
Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295
Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Екатерина Панюшкина
Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 210 700
Цена свободная
Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Дмитрий Курбатов

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.